

Rezept 401 / 0: Gersten-Amaranth-Brot

300 g	Gerstenmehl	
125 g	gepoppter Amaranth	
150 g	Haferflocken	
2 Btl.	Weinstein-Backpulver	
1 EL	Salz	
1 EL	Kümmel	in eine Schüssel geben und die trockenen Zutaten durchrühren. Dann
350 ml	stark kohlesäurehaltigem Mineralwasser	hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig ca. 30 Min gehen lassen. Kastenform einfetten und Teig einfüllen und etwas andrücken, um Lücken zu vermeiden. Ca. 45 Min bei 200°C backen mit Alufolie abdecken, damit die Kruste nicht zu fest wird. Alufolie abnehmen und nochmals ca. 30 Minuten backen (je feuchter, desto länger)

Lebensmittel

Kümmel
Gerste
Hafer
Backpulver
Amaranth

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Andere

Schonkost: Nein